Polar RC3 GPS™

Guia de comienzo rápido

POLAR®

LISTENS TO YOUR BODY

TABLA DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN 3

2. PREPARAR 8

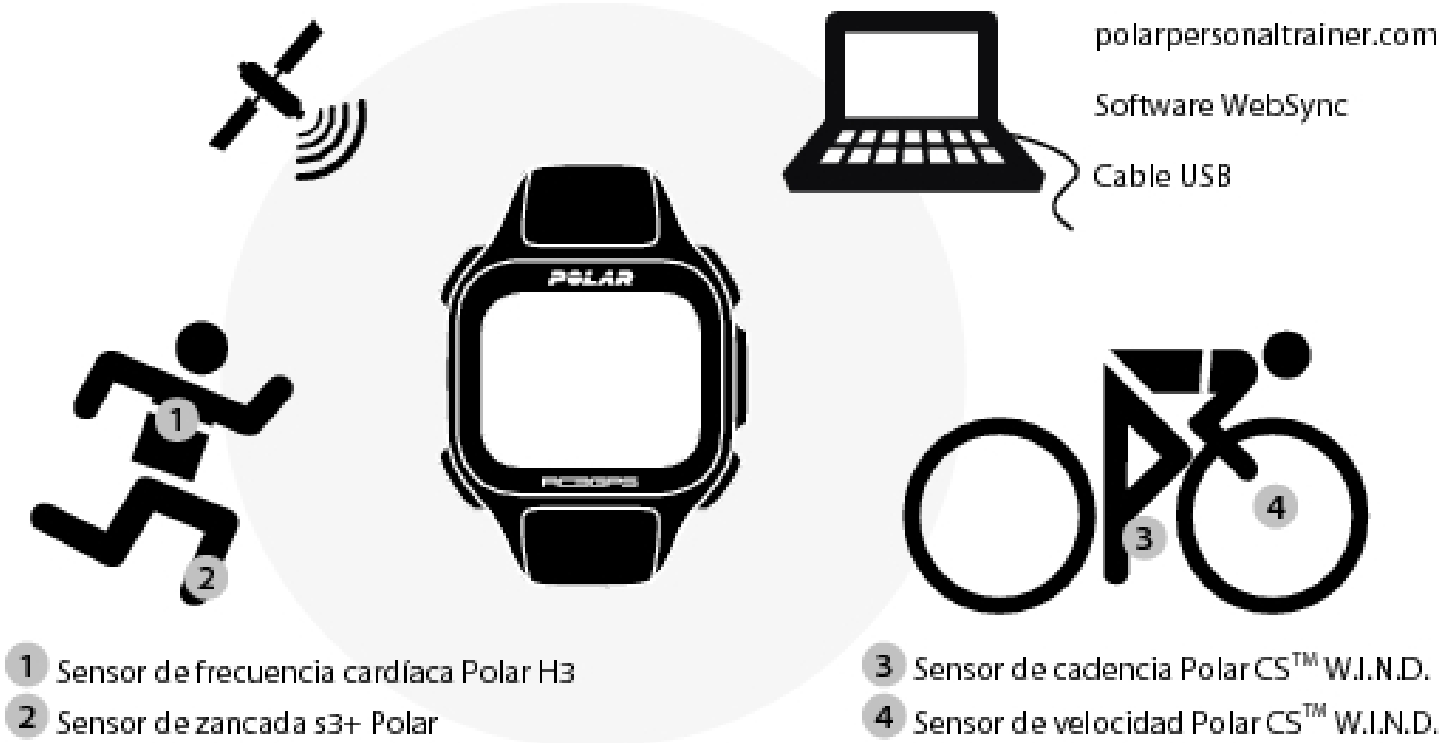
3. ENTRENAR 11

4. ANALIZAR 17

5. INFORMACIÓN IMPORTANTE
..... 19
Cuidados del producto..... 19
Información de la batería 21
Precauciones 24
Especificaciones técnicas 26
Garantía internacional limitada de
Polar 28

1. INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena por la compra de tu training computer Polar RC3 GPS! El RC3 GPS te ofrece un sistema todo en uno para guiarte en tu entrenamiento.



1 Sensor de frecuencia cardíaca Polar H3
2 Sensor de zancada s3+ Polar
3 Sensor de cadencia Polar CS™ W.I.N.D.
4 Sensor de velocidad Polar CS™ W.I.N.D.

Puedes descargar el Manual del usuario completo y la versión más reciente de esta guía de primeros pasos en www.polar.com/support. Para ver tutoriales en vídeo, visita http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

El sistema de entrenamiento

Con una unidad GPS integrada, el **training computer Polar RC3 GPS** proporciona datos de velocidad y distancia, así como información de rutas en el servicio web polarpersonaltrainer.com, en todos los deportes al aire libre que utilizan la tecnología GPS (Global Positioning System).

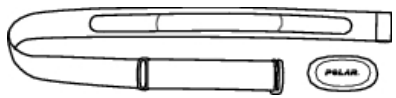
Si has adquirido un pack que no incluye un sensor de frecuencia cardíaca, desactívalo en los ajustes de Perfiles de deportes. Para obtener instrucciones, consulta Preparación.

Conecta el training computer Polar RC3 GPS a tu ordenador con un **cable USB** para cargar la batería y transferir datos entre el training computer y el servicio de web polarpersonaltrainer.com.

Transfiere tus datos de entrenamiento al servicio de web polarpersonaltrainer.com para un análisis más profundo de tu entrenamiento. También puedes crear y descargar tus propios objetivos y programas de entrenamiento de resistencia de Polar en tu training computer y utilizarlos en tu entrenamiento.

Accesorios Polar disponibles

Con ayuda de los accesorios Polar puedes potenciar tu experiencia de entrenamiento y alcanzar una comprensión más completa de tu rendimiento.



El training computer RC3 GPS es compatible con los sensores de frecuencia cardíaca **H2** y **H3**. El cómodo transmisor de frecuencia cardíaca detecta tu frecuencia cardíaca de forma precisa a partir de las señales eléctricas del corazón y envía los datos al training computer en tiempo real.

El sensor de frecuencia cardíaca consta de un conector y una correa.

El sensor de zancada s3+ transmite los datos de velocidad/ritmo y distancia al training computer. También mide la cadencia de carrera y la zancada.

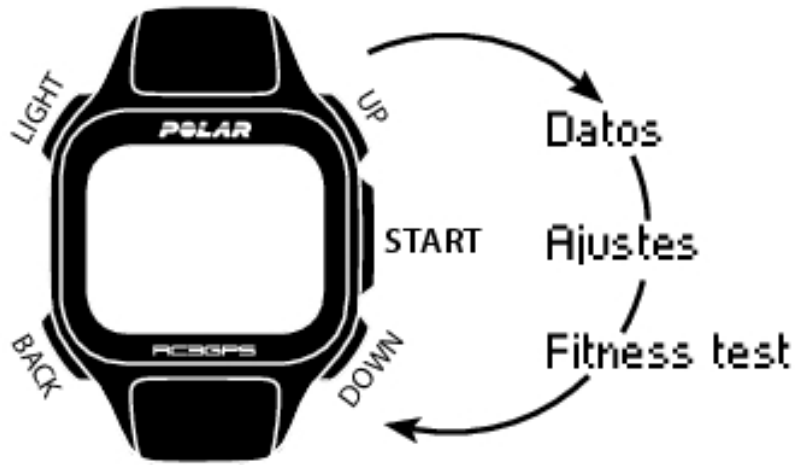
El **sensor de velocidad CS W.I.N.D.** mide inalámbricamente la distancia y tu velocidad/ritmo medio, máximo y en tiempo real en la bicicleta.

El sensor de cadencia CS W.I.N.D. mide inalámbricamente tu cadencia de pedaleo media y máxima en tiempo real en revoluciones por minuto.

Los datos de todos los sensores compatibles se envían inalámbricamente al training computer a través de la tecnología W.I.N.D. de 2,4 GHz, exclusiva de Polar. De esta forma se eliminan las interferencias durante el entrenamiento.

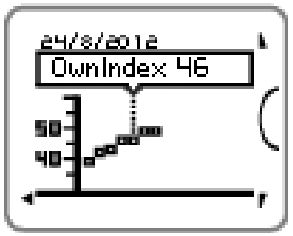
Estructura de menús y funciones de los botones

En la vista de hora, pulsa UP (Arriba) para entrar en **MENÚ**. Desplázate por la estructura de menús con UP/DOWN (Arriba/Abajo) y entra con START (Empezar).



- Selecciona **Datos** para visualizar toda la información de entrenamiento guardada.
- Selecciona **Ajustes** para modificar perfiles de deportes, ajustes de frecuencia cardíaca, información del usuario, ajustes generales y ajustes de reloj.

- Selecciona **Fitness test** para empezar la prueba o visualizar los resultados. Polar Fitness Test mide tu estado de forma aeróbica en reposo en cinco minutos. El resultado (el índice Polar OwnIndex) evalúa tu máximo consumo de oxígeno ($VO_{2máx}$). Realiza la prueba cada 6 semanas y comprueba tu progreso.



LIGHT (Luz)
- Iluminar la pantalla
- **Pulsar y mantener pulsado** para entrar al **MENÚ RÁPIDO**: en la vista de hora, bloquear botones, definir alarma o seleccionar zona horaria. Durante el entrenamiento, bloquear botones, buscar el sensor, ajustar los sonidos de entrenamiento, activar o desactivar la vuelta automática, mostrar información de GPS o mostrar los límites de zona.

BACK
- (Atrás) Salir del menú
- Regresar el nivel anterior
- Dejar los ajustes sin cambios
- Cancelar las selecciones
- **Pulsa y mantén pulsado** para volver al modo de hora desde cualquier otro modo.

UP (Arriba)
- Moverse por listas de selección
- Ajustar un valor seleccionado
- **Pulsar y mantener pulsado** para cambiar el aspecto del reloj.

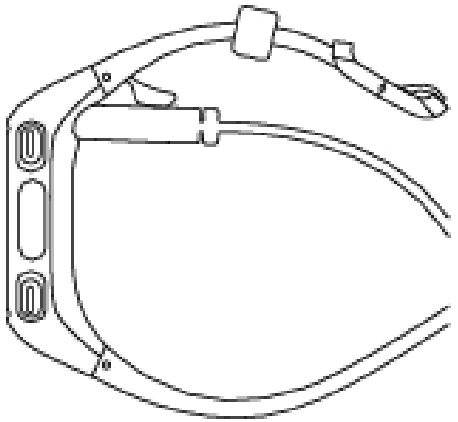
START/OK (Empezar/Aceptar)
- Confirmar selecciones
- Iniciar sesión de entrenamiento
- Registrar una vuelta
- **Pulsar y mantener pulsado** para activar/desactivar el bloqueo de zonas en el modo de entrenamiento.

DOWN (Abajo)
- Moverse por listas de selección
- Ajustar un valor seleccionado
- **Pulsar y mantener pulsado** para cambiar entre Hora 1 y Hora 2.

2. PREPARAR

Carga de la batería

El RC3 GPS incorpora una batería interna recargable. Carga el RC3 GPS a través de una conexión USB de tu ordenador con el cable USB suministrado en el paquete del producto. Si quieres enchufar el conector USB a una toma de corriente, utiliza un adaptador de corriente USB (no incluido en el paquete del producto).



1. Conecta el conector micro USB al puerto USB del RC3 GPS.
2. Conecta el conector USB a un puerto USB del ordenador. Se recomienda no utilizar hubs de USB, dado que es posible que un hub de USB no suministre suficiente energía al RC3 GPS.
3. En la pantalla aparece una animación de carga. La carga completa de la batería requiere hasta 1,5 horas.
4. Cuando el RC3 GPS está completamente cargado, aparece en la pantalla **Carga completa**. Desconecta el cable.

El RC3 GPS va a los ajustes básicos después de la primera carga. Para entrar en los ajustes básicos durante la carga, pulsa cualquier botón.

Utiliza un cable compatible con USB 1.1/2.0 incluido en el paquete. El tiempo de carga puede prolongarse si realizas la carga desde un hub de USB.

Introducción de ajustes básicos

Introduce los datos más precisos posibles para asegurarte de recibir información correcta en función de tu rendimiento.

1. En primer lugar, selecciona tu idioma. Confirma la selección con START (Empezar).
2. Se muestra el mensaje **Introducción de ajustes básicos**. Pulsa START (Empezar) y empieza a introducir tus datos personales con ayuda de los botones UP/DOWN (Arriba/Abajo) y confirma tu selección con START (Empezar).
3. Después de completar los ajustes básicos, ajusta si es necesario tu nivel de actividad y tu frecuencia cardíaca máxima en **Ajustes** > **Información del usuario**.

Es importante que indiques información exacta en los ajustes básicos, especialmente al ajustar tu peso, altura, fecha de nacimiento y sexo, dado que afectarán a la exactitud de los valores medidos, tales como los límites de frecuencia cardíaca y el consumo de calorías.

Para obtener información detallada acerca de los ajustes del RC3 GPS, consulta el Manual del usuario completo en www.polar.com/support.

Ajuste de la configuración de Perfiles de deportes

La función **Perfiles de deportes** te ayuda a iniciar tu sesión de entrenamiento con facilidad. El RC3 GPS ofrece cinco perfiles de deportes: uno para carrera, dos para ciclismo y dos para otros deportes.

Para cambiar los ajustes de los perfiles de deportes y adaptarlos a tus necesidades de entrenamiento, utiliza **MENÚ** > **Ajustes** > **Perfiles de deportes**. Por ejemplo, puedes activar los sensores que desees usar en el deporte en cuestión. Al iniciar una sesión de entrenamiento usando el perfil de deporte, el RC3 GPS detecta automáticamente los sensores necesarios.

El sensor de frecuencia cardíaca está activado de forma predeterminada en cada deporte. Debido a ello, el RC3 GPS iniciará automáticamente la búsqueda de la señal del sensor de frecuencia cardíaca una vez que pulses START (Empezar) en la vista de hora. Si has adquirido un paquete que no incluye un sensor de frecuencia cardíaca, desactívalo en **MENÚ** > **Ajustes** > **Perfiles de deportes** > **Correr** > **Sensor de frecuencia cardíaca** > **Desactivada**.

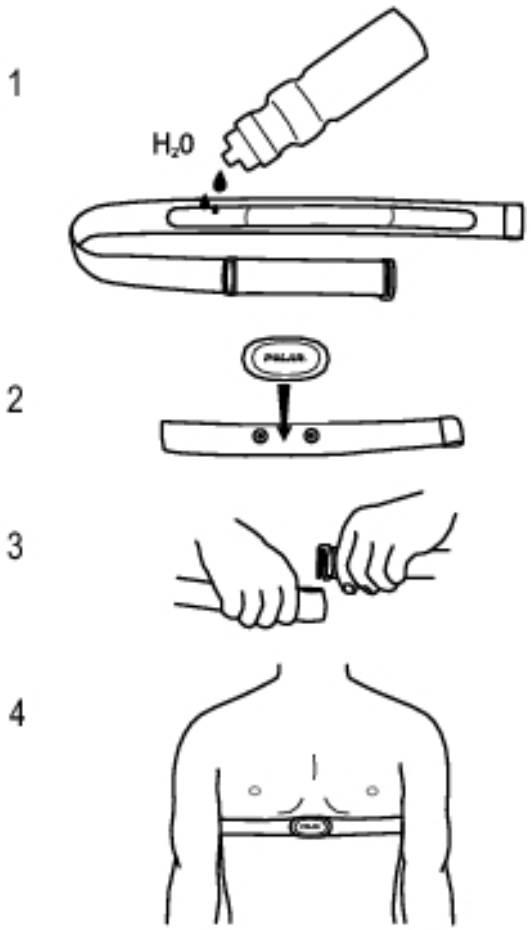
Al activar un sensor opcional (sensor de velocidad s3+, sensor de velocidad CS W.I.N.D. o sensor de cadencia CS W.I.N.D.) por primera vez, es necesario vincularlo con el RC3 GPS. Para obtener más información acerca de los ajustes de perfiles de deportes y cómo vincular un sensor con el RC3 GPS, consulta el Manual del usuario completo en www.polar.com/support.

3. ENTRENAR

Colocar el sensor de frecuencia cardíaca

Ponte el sensor de frecuencia cardíaca para medir la frecuencia cardíaca.

1. Humedece las zonas de electrodos de la cinta.
2. Acopla el transmisor a la cinta.
3. Fija la cinta alrededor del pecho, justo debajo de los músculos pectorales y fija la hebilla al otro extremo de la cinta.
4. Ajusta la longitud de la cinta para que quede ceñida pero cómoda. Comprueba que las zonas de electrodos humedecidas queden bien apoyadas en la piel y que el logotipo Polar del transmisor esté en posición centrada y en posición vertical.



Separa el transmisor de la cinta y lava la cinta con agua corriente después de cada uso. El sudor y la humedad mantienen húmedos los electrodos y el sensor de frecuencia cardíaca activado. Esto reducirá la vida útil de la pila del sensor de frecuencia cardíaca. Para ver instrucciones detalladas de lavado, consulta el apartado Información importante.

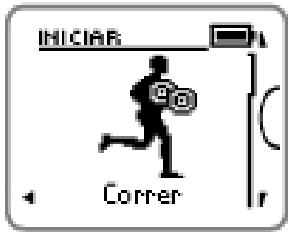
Iniciar tu sesión de entrenamiento

Inicia tu sesión de entrenamiento pulsando START (Empezar).

Si has adquirido un paquete que no incluye ningún sensor de frecuencia cardíaca y has desactivado el sensor de frecuencia cardíaca en los ajustes de Perfiles de deportes, omite los pasos 1 y 2 y pasa directamente al punto 3.

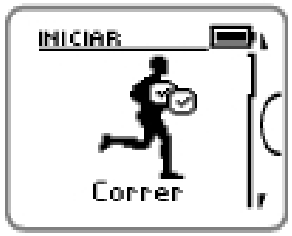
1. Con el RC3 GPS y el sensor de frecuencia cardíaca colocados, pulsa START (Empezar) para empezar. Se muestra **Buscando nuevo sensor frec. cardíaca**. El RC3 GPS busca una señal del sensor de frecuencia cardíaca.

2. Se muestra el mensaje **Sensor frec. cardíaca encontrado** una vez que el RC3 GPS encuentra la señal. Esta acción se denomina vinculación y se realiza sólo una vez para el sensor de frecuencia cardíaca. La vinculación asegura que tu RC3 GPS solamente reciba señal de tu sensor de frecuencia cardíaca y permite entrenar sin interferencias cuando hay otros training computer alrededor.



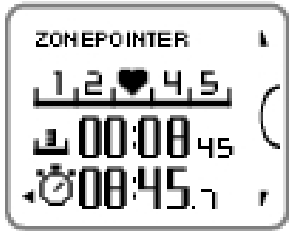
3. El RC3 GPS entra en el modo de preentrenamiento. Selecciona el perfil de deportes que deseas utilizar desplazándose con UP/DOWN (Arriba/Abajo).

   Si has activado la función GPS y/o un sensor opcional en este perfil de deportes, el RC3 GPS iniciará automáticamente la búsqueda de la señal.
   Para captar las señales de satélite, sal al exterior y aléjate de edificios y árboles. En condiciones normales, la captación de señales de satélite por primera vez tarda normalmente de 30-60 segundos. RC3 GPS encontrará más rápidamente las señales si te mantienes inmóvil durante la búsqueda.

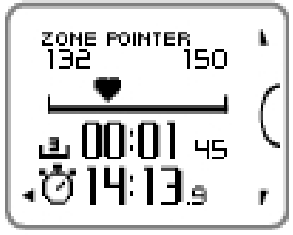


4. La marca de verificación indica que se detecta la señal. En esta imagen, el RC3 GPS ha detectado la señal del sensor de frecuencia cardíaca y la señal GPS. Si el RC3 GPS no encuentra la señal, la pantalla muestra un triángulo con una marca de exclamación.

   Una vez el RC3 GPS haya detectado todas las señales, pulsa START (Empezar). Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes iniciar la grabación de tu sesión de entrenamiento.

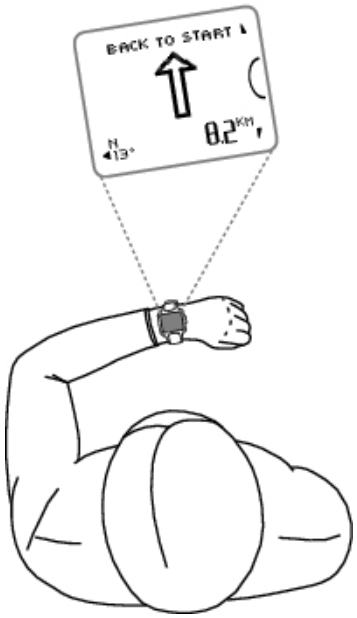


Entrenar con **Sport zones Polar** es una forma fácil de controlar tu intensidad durante el entrenamiento. La función **Zonepointer** muestra la sport zone en la que estás entrenando actualmente con un símbolo de corazón que se mueve en la escala según tu frecuencia cardíaca.



Puedes bloquear tu sport zone objetivo para una sesión de entrenamiento. Cuando tu frecuencia cardíaca está por encima o por debajo de la sport zone objetivo, el RC3 GPS genera una alarma visual y sonora.

*Utiliza la **característica ZoneOptimizer** durante tu calentamiento para personalizar tus zonas de entrenamiento. La característica ZoneOptimizer ajusta tus sport zones basándose en la variabilidad de tu frecuencia cardíaca.*



La función **Volver al punto de inicio** te devuelve de nuevo al punto de inicio. Al iniciar una sesión de entrenamiento, el training computer guarda tu ubicación como tu punto de inicio. Cuando llega el momento de volver a su punto de inicio, haz lo siguiente:

- Desplázate hasta la vista VOLVER A INICIO.
- Mantén el RC3 GPS en una posición horizontal frente a ti (el logotipo "POLAR" mirando hacia delante).
- Sigue moviéndote para que el RC3 GPS determine en qué dirección vas. Una flecha apuntará en dirección a tu punto de inicio.
- Para volver al punto de inicio, gira siempre en la dirección de la flecha.
- El RC3 GPS también muestra coordenadas de dirección y la distancia directa (en línea recta) entre tú y el punto de inicio.

Ten siempre a mano un mapa por si acaso el RC3 GPS pierda la señal del satélite o se agote la batería.

Consulta el Manual del usuario completo en www.polariberica.es/es/ayuda para obtener instrucciones detalladas acerca de la utilización de las **Sport zones Polar**, **ZoneOptimizer** y la función **Volver al punto de inicio**.

Funciones de los botones

- Para cambiar la vista de entrenamiento en la pantalla, desplázate con UP/DOWN (Arriba/Abajo).
- Entra en el **MENÚ RÁPIDO** pulsando y manteniendo pulsado el botón LIGHT (Luz) durante dos segundos.
- Para grabar una vuelta, pulsa START (Empezar).
- Para bloquear una zona, pulsa y mantén pulsado START (Empezar).
- Para hacer una pausa en la sesión de entrenamiento, pulsa BACK (Atrás).
- Detén completamente la grabación del entrenamiento pulsando dos veces BACK (Atrás).

Para más información sobre las funciones disponibles durante el entrenamiento, consulta el Manual del usuario completo en www.polariberica.es/es/ayuda.

4. ANALIZAR

La **función Beneficios del entrenamiento** te ayuda a comprender mejor la efectividad de tu entrenamiento. Esta función requiere el uso del sensor de frecuencia cardíaca. Después de cada sesión de entrenamiento recibes indicaciones en texto y un resumen acerca de tu rendimiento, siempre y cuando hayas entrenado al menos un total de 10 minutos en las sport zones.

Para ver detalles acerca de tus sesiones de entrenamiento, selecciona **MENÚ** > **Datos** > **Archivos de entrenamiento**.

Para realizar un análisis más profundo de tu entrenamiento, transfiere los datos de entrenamiento al servicio de web polarpersonaltrainer.com con ayuda del cable USB y el software WebSync.

Puedes descargar el software WebSync desde www.polarpersonaltrainer.com después de registrarte para el servicio de web. El servicio web polarpersonaltrainer.com es gratuito.

Con el servicio de web **polarpersonaltrainer.com** puedes

- ver tu ruta de entrenamiento
- compartir tu resultado de entrenamiento cuando actualizas tu estado en una red social
- retar a tus amigos a competiciones deportivas virtuales
- obtener información más detallada acerca de tu feedback de entrenamiento
- almacenar tus archivos de entrenamiento y
- seguir tu carga de entrenamiento y recuperación en el diario de entrenamiento
- crear y descargar los programas de entrenamiento de resistencia de Polar a tu training computer y utilizarlos en tu entrenamiento, y
- crear tus propios objetivos de entrenamiento

Para obtener más información acerca de las funciones del servicio de web polarpersonaltrainer.com, consulta la ayuda online de polarpersonaltrainer.com.

Con el **software WebSync** puedes

- sincronizar y transferir datos entre tu RC3 GPS y polarpersonaltrainer.com,
- cambiar los ajustes del RC3 GPS, y
- personalizar la pantalla de tu RC3 GPS, por ejemplo con tu propio logotipo.

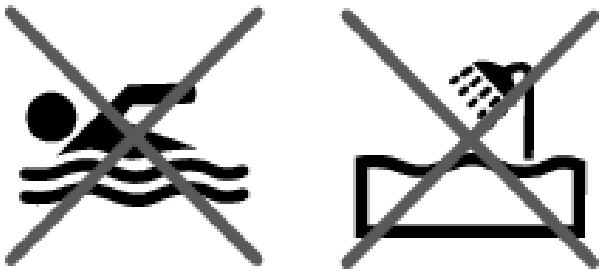
Para obtener más información acerca de la transferencia de datos y otras funciones del software WebSync, consulta el Manual del usuario completo en www.polariberica.es/es/ayuda o la ayuda online de WebSync.

5. INFORMACIÓN IMPORTANTE

Cuidados del producto

Training computer

Mantén limpio tu training computer. Utiliza una toallita de papel húmeda para eliminar la suciedad del training computer. Para preservar su resistencia al agua, no laves el training computer ni los sensores con un chorro de agua a presión. *No sumerjas el training computer en agua.* No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.



No adecuado para bañarse o nadar. Protección frente a salpicaduras de lavado y gotas de lluvia. No sumerjas el training computer en agua. Utilizar el training computer con lluvia intensa puede provocar interferencias en la recepción de la señal de GPS.

Sensor de frecuencia cardíaca

Conector: Retira el conector de la correa después de cada uso y secar el conector con un paño suave. Limpia el conector con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.

Correa: Enjuaga la correa con agua corriente después de cada uso y cuélgala para que se seque. Limpia cuidadosamente la correa con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices jabones hidratantes, ya que pueden dejar residuos en la correa. No sumerjas, planches ni limpies en seco la correa ni uses lejía para limpiarla. No estirar la correa ni doblar en exceso las zonas de los electrodos.

Consulta la etiqueta de la cinta para comprobar si se puede lavar a máquina. ¡No introduzcas nunca la cinta ni el transmisor en una secadora!

Sensor de velocidad CS W.I.N.D., sensor de cadencia CS W.I.N.D. y sensor de zancada s3+

Limpia los sensores con una solución de agua y detergente suave y acláralos con agua limpia. Para preservar su resistencia al agua, no laves los sensores con un chorro de agua a presión. *No sumerjas en el agua el sensor de velocidad CS, el sensor de cadencia CS ni el sensor de zancada s3+.*. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.

Evita que los sensores reciban golpes fuertes, puesto que las unidades sensoras podrían sufrir daños.

Almacenamiento

Guarda tu training computer y sensores en un lugar fresco y seco. No los guardes en un ambiente húmedo, en materiales no transpirables (una bolsa de plástico o una bolsa de deporte) ni con material conductivo (una toalla húmeda). No expongas el training computer a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, dejándolo por ejemplo en el interior de un vehículo o instalado en el soporte para la bicicleta cuando no lo utilices.

Se recomienda almacenar el training computer parcial o totalmente cargado. La batería pierde lentamente su carga cuando se almacena. Si vas a almacenar el training computer durante varios meses, es recomendable recargarlo después de unos meses. Así se prolongará la vida útil de la batería.

Mantener el sensor de frecuencia cardíaca en un lugar fresco y seco. Secar y guardar la correa y el conector por separado, para maximizar la vida útil de la pila del sensor de frecuencia cardíaca. Para evitar una oxidación repentina, no almacenar el sensor de frecuencia cardíaca cuando aún esté húmedo en materiales no transpirables, como por ejemplo una bolsa de deporte. No expongas el sensor de frecuencia cardíaca a la luz solar directa durante periodos prolongados.

Servicio

Durante los dos años del periodo de garantía, aconsejamos que todo el servicio técnico, excepto la sustitución de la pila del sensor de frecuencia cardíaca, sea realizado por un punto de servicio técnico autorizado de Polar. La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro.

Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados por Polar, visita www.polar.com/support y las páginas web específicas de los países.

Registra tu producto Polar en http://register.polar.fi/ para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios y así adaptarnos mejor a tus necesidades.

Información de la batería

Training computer

El training computer incorpora una batería recargable. Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos y, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos al final del ciclo de vida del producto. No elimines este producto como residuo municipal sin clasificar.

Las baterías recargables tienen un número limitado de ciclos de carga. Podrás cargar y descargar la batería más de 300 veces antes de que se aprecie una disminución de su capacidad. El número de ciclos de carga también varía en función del uso y de las condiciones de funcionamiento. La batería estará cargada al 70-80% después de una hora de carga. La carga completa de la batería requiere hasta 1,5 horas.

Autonomía de la batería

- con un uso continuo al grabar una sesión de entrenamiento con la función GPS activada: hasta 12 horas
- con un uso continuo al grabar una sesión de entrenamiento con la función GPS desactivada: hasta 1700 horas
- si entrenas 1 hora al día, 7 días a la semana de media:
    - con la función GPS activada: hasta 11 días
    - con la función GPS desactivada: hasta 120 días
- si sólo se utiliza la vista de hora: hasta 4 meses

La autonomía varía en función de las condiciones de funcionamiento (p. ej., con temperaturas altas o bajas) y de la antigüedad de la batería. La autonomía se ve reducida significativamente cuando la temperatura se reduce a temperaturas bajo cero. Llevar el RC3 GPS debajo de la ropa ayuda a mantenerlo caliente y así aumentar la autonomía de la batería.

Para saber cuándo recargar la batería, consulta el Manual del usuario completo en www.polar.com/support.

Sensor de frecuencia cardíaca

El sensor de frecuencia cardíaca Polar funciona con una pila que puede cambiar el propio usuario. Al sustituir la pila, asegúrate de que la junta de estanquidad no esté dañada. Si lo está, debes sustituirla por una nueva para asegurar la resistencia al agua del transmisor.

Puedes adquirir los kits de junta de estanquidad/pila en puntos de venta Polar bien surtidos y centros de servicio técnico Polar autorizados. En EE.UU. y Canadá, las juntas de estanquidad adicionales están disponibles en puntos de servicio técnico autorizados de Polar. En EE.UU., los kits de junta de estanquidad/pila también están disponibles en www.shoppolar.com.

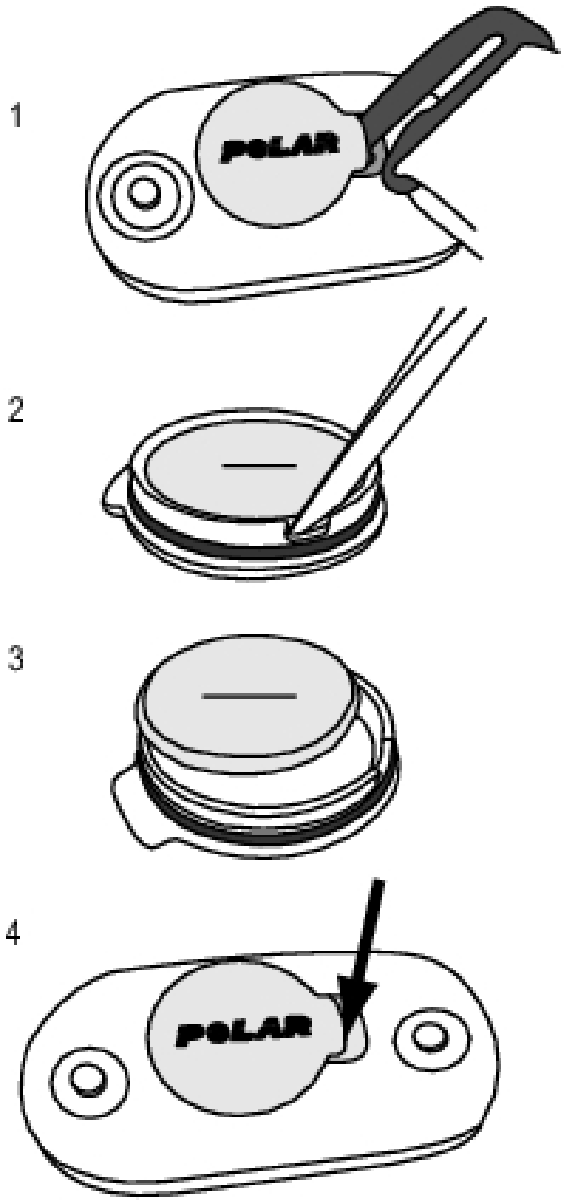
Cuando manipules una pila nueva y totalmente cargada, evita sujetarla simultáneamente por ambos lados con una herramienta metálica o conductora de la electricidad, como unas pinzas. Podrías cortocircuitar la pila y hacer que se descargase más rápidamente. Normalmente, los cortocircuitos no dañan la pila, pero sí pueden reducir su capacidad y, en consecuencia, su vida útil.

Para cambiar la pila:

1. Abre la tapa de la pila haciendo palanca con el clip de la cinta.
2. Retira la pila usada de la tapa de la pila con un objeto alargado pequeño y rígido, por ejemplo un palillo. Es preferible utilizar un objeto no metálico. Ten cuidado de no dañar la tapa de la pila.
3. Introduce una nueva pila (CR 2025) en la tapa con el lado negativo (-) orientado hacia fuera.
4. Alinea la parte saliente de la tapa de la pila con la ranura del transmisor y presiona la tapa para que quede en su sitio. Se debería escuchar un clic.

Mantén las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, consulta a un médico inmediatamente. Las pilas deben eliminarse correctamente de acuerdo con los reglamentos de cada país.

Peligro de explosión si se sustituye la pila por una de un tipo incorrecto.



Precauciones

El training computer Polar RC3 GPS muestra tus indicadores de rendimiento. El RC3 GPS se ha diseñado para indicar el nivel de esfuerzo físico y recuperación durante y después de una sesión de ejercicio. Mide la frecuencia cardíaca, la velocidad y la distancia. También mide la cadencia de carrera cuando se utiliza con el sensor de zancada s3+ y la cadencia de pedaleo cuando se utiliza con un sensor de cadencia CS W.I.N.D. No debe utilizarse con otros fines.

El RC3 GPS no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional o industrial.

Minimización de los riesgos durante el ejercicio: el ejercicio puede suponer ciertos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, se recomienda consultar a un médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.

- ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos 5 años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico largo?
- ¿Tienes implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Además de la intensidad del ejercicio, la frecuencia cardíaca puede verse afectada por la medicación para el corazón, la tensión, afecciones psicológicas, asma, problemas respiratorios, etc., así como por las bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es muy importante prestar atención a las reacciones de tu cuerpo durante el ejercicio. **Si sientes un cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el ejercicio, se recomienda parar o continuar con una intensidad más suave.**

¡Atención! Si utilizas un marcapasos puedes utilizar los training computers Polar. En teoría, no es posible que se produzcan interferencias en el marcapasos causadas por los productos Polar. En la práctica, no existen informes que indiquen que alguien haya experimentado jamás ninguna interferencia. Sin embargo, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la idoneidad de nuestros productos con los marcapasos ni otros dispositivos implantados debido a la variedad de dispositivos disponibles. Si tienes cualquier duda o experimentas cualquier sensación inusual mientras usas los productos Polar, consulta a tu médico o contacta con el fabricante del dispositivo electrónico para determinar la seguridad en tu caso.

Si eres alérgico a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las Especificaciones técnicas. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el sensor de frecuencia cardíaca, llévalo sobre una camiseta, pero humedece bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar un funcionamiento perfecto.

El impacto de la combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que aparezca un color negro en la superficie del sensor de frecuencia cardíaca, que posiblemente manche las prendas de colores claros. Si aplicas perfume o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el training computer o el sensor de frecuencia cardíaca.

Si entrenas en entornos fríos (-20 °C a -10 °C / -4 °F a 14 °F), se recomienda llevar el training computer por debajo de la manga de la chaqueta, directamente sobre la piel.

Pueden producirse interferencias cerca de los dispositivos electrónicos. Asimismo, los puntos de acceso WLAN también pueden provocar interferencias cuando entrenas con el training computer Polar. Para evitar lecturas incorrectas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias. Para más información, visita www.polar.com/support.

Especificaciones técnicas

Training computer

Tipo de pila:	Batería recargable de polímero de litio de 250 mAh
Autonomía:	hasta 12 horas con un uso continuo
Temperatura de funcionamiento:	De 10 °C a +50 °C / de 14 °F a 122 °F
Materiales del training computer:	Lente de PMMA con recubrimiento duro en la superficie exterior, cuerpo del training computer (ABS+GF)+TPU / (PC+ABS)+GF / (TPU+PC) +TPU / ABS+PC / aluminio / acero inoxidable
Material de la correa y la hebilla del reloj:	Poliuretano (TPU) y acero inoxidable
Precisión del reloj:	Superior a ± 0,5 segundos/día con una temperatura de 25 °C/77 °F
Precisión del GPS	Distancia +/-2%, velocidad +/-2 km/h
Frecuencia de muestreo	1 muestra/s
Precisión del training computer:	±1% o 1 ppm (el valor que sea mayor). Esta definición es válida en condiciones estables.
Intervalo de medición de la frecuencia cardíaca:	15-240 ppm
Rango de visualización de la velocidad actual:	0-36 km/h o 0-22,5 mph (al medir la velocidad con el sensor de zancada s3+) 0-127 km/h o 0-79 mph (al medir la velocidad con el sensor de velocidad CS) 0-303 km/h o 0-188,5 mph (al medir la velocidad con el GPS)
Resistencia al agua:	Impermeabilidad IPX7 No adecuado para bañarse o nadar. Protección frente a salpicaduras de lavado y gotas de lluvia.

Valores límite del training computer

Número máximo de archivos:	99
Tiempo máximo grabado en un archivo:	99 h 59 min 59 s
Número máximo de laps grabadas en una sesión de entrenamiento:	99 (por ejercicio)
Número máximo de laps automáticas grabadas en una sesión de entrenamiento:	99 (por ejercicio)
Distancia total:	99 999,99 km / 99 999,99 mi
Duración total:	9999 h 59 min 59 s
Calorías totales:	999 999 kcal
Número total de ejercicios:	65535

Sensor de frecuencia cardíaca

Vida útil de la pila:	1600 horas de uso
Tipo de pila:	CR 2025
Junta de estanquidad de la pila:	Junta de estanquidad de silicona de 20,0 x 0,90
Temperatura de funcionamiento:	De 10 °C a +50 °C / de 14 °F a 122 °F
Material del transmisor:	ABS
Material de la cinta:	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster
Resistencia al agua:	30 m El sensor de frecuencia cardíaca Polar es sumergible, pero no puede medir la frecuencia cardíaca en el agua debido a su frecuencia de transmisión.

Requisitos del sistema para el software Polar WebSync

Sistema operativo: Microsoft Windows XP/Vista/7 o Mac OS X 10.5 (Intel) o posterior

Conexión a Internet

Tecnologías patentadas

El training computer Polar RC3 GPS utiliza, entre otras, las siguientes tecnologías patentadas:

Tecnología OwnIndex® para la Fitness test.

Sistema OwnCal® de cálculo personal de las calorías

Garantía internacional limitada de Polar

- Esta garantía no afecta a los derechos estatutarios del consumidor que establecen las leyes en vigor en cada país o región, ni tampoco afecta a los derechos del consumidor con respecto al distribuidor derivados del contrato de compraventa.
- Polar Electro Inc. otorga esta garantía internacional limitada a los consumidores que hayan adquirido este producto en EE.UU. o Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para uso de los consumidores que hayan comprado este producto en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc./Polar Electro Oy cubre al comprador original de este producto de cualquier fallo o defecto de material y/o de fabricación durante dos (2) años a partir de la fecha de compra.
- **Conserva el recibo o la factura original como prueba de la compra.**
- La garantía no cubre la pila, el desgaste normal del producto, los daños debidos al mal uso, abuso, accidentes o incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial del producto, ni tampoco la rotura o el deterioro de carcasas/pantallas, la banda para el brazo, la banda elástica y las prendas Polar.
- La garantía no cubre daños o pérdidas, gastos directos, indirectos o fortuitos, consecuentes o especiales causados o relacionados con este producto.
- Los artículos comprados de segunda mano no estarán cubiertos por esta garantía de dos (2) años, a menos que la legislación de tu país estipule lo contrario.
- Durante el período de validez de la garantía, el producto se reparará o cambiará en cualquier punto de servicio técnico autorizado por Polar, independientemente del país de compra.

La aplicación de esta garantía estará limitada a los países en los que se comercialice el producto a través de distribuidores oficiales Polar.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy.

Los nombres y logotipos que aparecen en esta guía rápida de inicio o en el paquete de este producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de Polar Electro Oy. Windows es una marca registrada de Microsoft Corporation y Mac OS es una marca registrada de Apple Inc.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.

CE

Este producto cumple con las directivas 1999/5/CE y 2011/65/EU. La Declaración de conformidad correspondiente se puede encontrar en www.polar.com/support.

Este icono de un contenedor tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), y que las pilas y acumuladores utilizados en dichos productos se rigen por la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 6 de septiembre de 2006 relativa a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos y sus pilas/acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE.

Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

La información regulatoria está disponible en www.polar.com/support.

Para ver la certificación específica del RC3 GPS y las marcas de cumplimiento normativo, ve a **MENÚ** > **Ajustes** > **Ajustes generales** y mantén pulsado el botón LIGHT (Luz).

Limitación de responsabilidades

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos que describe pueden modificarse sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a esta guía o a los productos que en él se describen.
- Polar Electo Inc./Polar Electro Oy no asume responsabilidad alguna por los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos, fortuitos, consecuentes o especiales, originados por o relacionados con la utilización de este material o de los productos en él descritos.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE.

Tfno. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY